

# Zirkus in der Schule – Jonglage: Teller – Grundtechnik

In dieser Übung lernen die Schülerinnen und Schüler die Grundtechnik für die Teller-Jonglage Schritt für Schritt.

## Erster Teil: ohne Jonglierteller

1. Sich vorstellen, einen unsichtbaren Jonglierteller in der Hand zu halten.
2. Den Zeigefinger entlang des Stabs legen.
3. Eine kleine kreisförmige Bewegung aus dem Handgelenk (etwa 15 cm) mit der Spitze des Stabs ausführen.
4. Stab aufrecht halten.

## Zweiter Teil: mit einem Jonglierteller

1. Die gleichen Bewegungen wie oben durchführen, vom Rand des Jongliertellers ausgehen.
2. Langsam beginnen, Geschwindigkeit allmählich erhöhen.
3. Bewegung fortführen, dabei immer die Kante innerhalb des Jongliertellers berühren.
4. Die kreisförmige Bewegung stoppen, der Stab ist in der Mitte des Tellers.

---

Quelle: Claudia Aldini, Gründerin und Direktorin des Circo Fortuna, Bioggio, Artistin, Clown der Stiftung Theodora; Roberto Gerboles, Schauspieler, Mime, Autor, Dramaturg und Regisseur



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**